



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHU GONGZUOSHI

ZHEYANGSHENGHUO
ZUIJIANKANG

这样生活 最健康



主编/李兴春 王丽茹



科学饮食/摄取生命的必要元素
按时起居/把好生命的时间节点
美容美体/让生命之花更加灿烂
好习惯/让生命之树常青

穿出美丽和健康
运动娱乐/让生命有张有弛
性 爱/让生命健康和谐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



这样生活最健康

ZHEYANG SHENGHUO ZUI JIANKANG

主 编	李兴春	王丽茹
编 者	王丽茹	王雅茹
	李 铁	李兴春
	李效梅	李学梅
	梁淑敏	吴凌云
	姚 楠	姚绍坚

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

这样生活最健康 / 李兴春, 王丽茹主编. 北京: 人民军医出版社, 2008.11
ISBN 978-7-5091-2012-5

I. 这… II. ①李…②王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 116972 号

策划编辑: 崔晓荣 姚 磊 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 171 千字

版、印次: 2008 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者从饮食、穿衣戴饰、起居、运动娱乐、旅游、美容美体、性爱生活、生活习惯、防病治病9个方面给出了健康生活的提示，帮助人们克服和纠正不健康的生活方式，以指导大众收获健康。



前言

身体健康的关键是生活健康。生活包括衣食住行诸多方面，在这些方面做到了科学性，就是健康的生活。

健康生活是每个人的追求，真正做到健康生活必须注意以下几个方面。

首先是吃，人每天都要吃，吃什么、怎么吃很有讲究。俗话说，“病从口入”，就是说吃得不科学会引起疾病。因此，人要健康，就要吃得好，吃出健康来。

穿衣服好像很简单，冬天不冷、夏天不热就可以了。可是不冷穿什么，不热穿什么可就不大一样。尤其现在穿衣戴帽讲究美观，追求时尚，再加之衣服用料不同，选择不当，穿衣也会给人带来疾病。

住也是一件大事，人们要在自己的住处（居室）度过生活的大部分时间。居住环境不佳，屋子冷暖干湿不当，以及环境卫生差等，都对人的健康有影响，不可小看。

行包括的内容很多，如果不注意安全防范，行也会累着人，伤着人，危险性很大。一个人要学会安全出行，才可以确保健康。

人的衣食住行都是为了保护身体的健康，但也可能导致疾病发生。因此一个人在生活中要注意防治疾病，不患病、少患病。人应该把自己的衣食住行与预防疾病结合起来，一旦发生了疾病除积极治疗外，也要在衣食住行上加以辅助治疗，以求早日痊愈，恢复健康。

《这样生活最健康》一书，将为你实现健康的生活提出一些忠告，提示你如何科学地生活，克服和纠正不健康的生活方式。健康生活是可以做到的，不健康的生活方式是可以修正的，关键是你要知道自己哪些方面不符合健康生活。没有做到的努力去做，你的生活方式趋于健康，你的身体就会健康。

编者

目 录

第 1 章 科学饮食——摄取生命的必要元素

1. 科学饮食与年龄段	2
2. 提倡日常吃些粗粮、杂粮	2
3. 春季饮食宜清热解毒	3
4. 夏日饮食要清凉消暑	4
5. 秋季饮食宜养阴润燥	5
6. 冬季饮食宜补肾温热	6
7. 提倡日常多吃豆类食品	7
8. 日常饮食中宜多吃些芝麻	8
9. 日常宜把鱼作为主要肉食	8
10. 吃肉宜多吃鸡肉、兔肉	9
11. 虾皮含钙丰富宜常吃	9
12. 日常饮食宜多喝奶	10
13. 喝奶要注意的问题	11
14. 喝酸牛奶更有益	11
15. 日常多吃菌菇类有益健康	12
16. 春秋多吃韭菜好	13
17. 要经常吃胡萝卜	13
18. 多吃番茄可防病	13
19. 吃芹菜可防治高血压	14
20. 土豆是十全十美的食物	14
21. 常吃山芋可强筋骨、防疾病	15
22. 黑木耳宜常食	15
23. 日常饮食中宜常吃些大蒜	15
24. 夏季多吃西瓜，常年多吃苹果	16

25. 红枣能治贫血和高血压	17
26. 核桃仁是极好的零食	17
27. 常吃花生能防冠心病	17
28. 巧克力可以放心地吃	18
29. 水产类食物宜多吃	19
30. 脑力劳动者宜常吃葱、蒜	19
31. 男性宜多食的九种食品	20
32. 女青年经期宜多吃的食物	21
33. 青年男女新婚蜜月宜多吃的食物	22
34. 学生考试前宜多吃、少吃的食物	23
35. 不宜总吃精米、细面	23
36. 日常饮食要注意酸碱平衡	24
37. 常吃熏烤食品对健康不利	25
38. 偏食油炸食品易患病	25
39. 被污染的食物不能吃	26
40. 吃糖过量易患病	26
41. 过食钠盐会使血压升高	27
42. 罐头食品不宜多吃	28
43. 方便面营养不足不宜常吃	29
44. 主食不宜吃得太少	29
45. 只吃素食不利健康	30
46. 常吃大鱼、大肉不利健康	30
47. 多吃油脂不利健康	31
48. 吃鸡蛋要注意的几点	31
49. 吃火锅要注意卫生	32
50. 土豆不宜带皮吃	33
51. 未成熟的土豆和青色番茄有毒不能吃	33
52. 八种易被忽视的有毒蔬菜不宜吃	34
53. 茄子皮、芹菜叶有营养不要弃掉	35
54. 菠菜不宜常吃、多吃	35
55. 宜多吃无农药污染的蔬菜	36
56. 吃水果要因人而异	36
57. 香蕉、橘子、柿子、番茄不宜空腹吃	37

58. 杏、荔枝、大枣、甘蔗、葵花子不宜多吃	37
59. 不要吃发霉的甘蔗	38
60. 要养成不渴也喝水的习惯	38
61. 喝水要喝白开水	39
62. 喝矿泉水的好处	40
63. 不宜长期饮用纯净水	40
64. 适当时可饮蜜水、盐水	40
65. 有几种水不宜直接饮用	41
66. 喝水不宜过量	42
67. 日常饮茶要适宜	42
68. 女性经期、孕期、哺乳期不宜喝茶	44
69. 喝咖啡“六不宜”	44
70. 不宜经常喝饮料	45
71. 不宜过量喝汽水	46
72. 不要常喝可乐型饮料	46
73. 有些人不宜喝冷饮	47
74. 不宜常饮酒、过量饮酒	47
75. 不宜空腹饮酒	48
76. 饮啤酒的禁忌	48
77. 不宜多喝醋	49
78. 不要只吃植物油不吃动物油	50
79. 炸过食物的油不宜反复使用	50
80. 饮食制作中宜注意保护营养成分	51
81. 要用开水煮饭	51
82. 不宜用面肥发面	52
83. 做饺子馅不宜挤水	52
84. 宜采用的安全洗菜法	53
85. 瓜类菜不宜先切后洗	53
86. 炒菜时不宜多油、高温	54
87. 炒菜、炖肉时放酱油、盐不宜过早	54
88. 炒菜勾芡宜注意的几点	55
89. 煮粥、炒菜不宜放碱	55
90. 每炒一道菜就要刷一次锅	56

91.绿豆芽不宜发得过长	56
92.水发香菇不宜用热水泡和久泡	57
93.不宜生吃和高温炒食胡萝卜	57
94.腌不透的酸菜不宜吃	57
95.生食蔬菜有利有弊	58
96.吃凉拌菜应注意的几点	58
97.鲜肉不宜反复冷冻	59
98.鲜猪肉不宜用热水长时间浸泡	59
99.不宜用绞肉机制做肉馅	60
100.猪肉不宜大块煮	60
101.不宜用冷水、旺火炖肉	60
102.炖骨头时不宜加醋和久煮	61
103.猪油渣不宜食用	62
104.动物内脏不宜炒食	62
105.豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴结不宜吃	62
106.鸡头、鸡屁股不能吃	63
107.鱼腹黑膜有毒素不能吃	63
108.洗带鱼不宜刮皮	64
109.如何选择新鲜的海鲜	64
110.海带不宜长时间浸泡	65
111.煮鸡蛋时间不宜过长	65
112.煮熟的鸡蛋不宜用冷水泡	66
113.蒸鸡蛋羹“四不宜”	66
114.喝豆浆“四不宜”	67
115.使用味精“四不宜”	67
116.水果不宜榨汁喝	68
117.不宜用保温杯沏茶	69
118.不宜用滚开水冲营养品、沏茶	69
119.饭前宜做的保健措施	69
120.饭、菜、汤、水果应按正确顺序吃	70
121.用餐不宜少了汤	71
122.偏食对人体健康不利	71
123.不宜吃太烫、过冷的食品	72

124. 不宜长期饱食	73
125. 不宜吃汤泡饭	73
126. 早餐不宜马马虎虎	74
127. 早餐不宜只吃干食	74
128. 吃晚餐注意“四不宜”	74
129. 吃饭时不宜看书、看电视	75
130. 饭后保健“八不宜”	76
131. 睡前喝杯牛奶有利睡眠	77
132. 晨起喝水有利防病	77
133. 剧烈运动或强体力劳动后不宜立即大量喝水	78
134. 白酒不宜凉饮	78
135. 白酒与啤酒、汽水不宜同饮	79
136. 不宜吃煮茶叶蛋	79

第 2 章 穿出美丽和健康

1. 牛仔裤不宜经常穿	82
2. 女性常穿低腰裤易导致痛经	82
3. 女性穿裙子应注意的问题	83
4. 少女不宜穿健美衣裤	83
5. 女孩子不宜常穿丁字内裤	84
6. 女性要正确戴乳罩	84
7. 妇女夏天不宜穿长筒丝袜	85
8. 不宜常穿化纤织物内衣	85
9. 要适时洗澡勤换衣服	85
10. 女性不要穿过高的高跟鞋和“松糕鞋”	86
11. 不宜穿尖头皮鞋	87
12. 平时不宜常穿运动鞋	87
13. 不宜穿硬底鞋	88
14. 冬季不宜戴口罩防寒	88
15. 穿工作服要注意卫生	89
16. 保暖内衣不宜贴身穿	89
17. 洗衣服不宜“大杂烩”	90

18. 存放衣服不宜放卫生球	90
19. 接触樟脑的衣服不宜马上穿	91
20. 女性热天不宜戴金属首饰	91
21. 戴首饰应防首饰病	91
22. 戴耳环“四不宜”	92
23. 选戴眼镜“四不宜”	93
24. 戴隐形眼镜宜注意的事项	93

第3章 按时起居——把好生命的时间节点

1. 现代住宅的卫生要求	96
2. 要注意预防建筑物综合征	96
3. 不要密封阳台	97
4. 室内装修要注意防污染	97
5. 居室内要留有充分的空间	98
6. 怎样使室内光照充足	98
7. 居室湿度和温度的要求	99
8. 居室养花的要求	99
9. 室内不宜饲养宠物	100
10. 多数人不宜睡席梦思床	100
11. 睡眠时枕头不宜过高、过硬	101
12. 居室装空调器要防“空调病”	101
13. 要注意正确使用室内加湿器	102
14. 睡前要做好五件事	102
15. 睡觉应注意的问题	103
16. 要重视睡好午觉	105
17. 不宜面对面睡觉	106
18. 不宜贪睡也不宜少睡	106
19. 对厨房的卫生要更加重视	107
20. 家庭卫生间要做到卫生、美化	108
21. 洗澡的“十不宜”	108
22. 洗桑拿浴的好处与注意事项	110
23. 洗头应注意的事项	110

24. 刷牙宜注意的事项	111
25. 要养成漱口的习惯	112
26. 梳头梳子不宜公用	113

第4章 运动娱乐——让生命有张有弛

1. 提倡温和运动	116
2. 宜多参加有氧运动	116
3. 运动中要把握好身体状态	117
4. 锻炼身体宜适度	118
5. 步行运动宜提倡	119
6. 身体强健者宜坚持跑步锻炼	119
7. 适当进行跳绳运动有益健康	120
8. 提倡郊外游	120
9. 夏季在江河湖海中游泳“六不宜”	121
10. 游泳要防病	121
11. 滑雪要注意防伤害事故	122
12. 日出前不宜在树林中锻炼	123
13. 运动后注意事项	124
14. 女性运动时要注意保护皮肤	125
15. 关节炎、心脏病、糖尿病患者更要注意运动	125
16. 按摩也是很好的运动锻炼	126
17. 日常按摩健身可采用的十种方法	127
18. 健美运动要注意防止伤身	129
19. 夏季体育锻炼“四不宜”	130
20. 冬季锻炼要注意的问题	130

第5章 美容美体——让生命之花更加灿烂

1. 女性青春永驻的“七要素”	134
2. 有利美容的食物	135
3. 保护皮肤“八不宜”	136
4. 皮肤健美饮食的宜与不宜	137

5. 冬季护肤“五不宜”	138
6. 不要文身	139
7. 正确洗脸有利美容	139
8. 冬季要防嘴唇受损	140
9. 女性化妆“八不宜”	141
10. 女性美发需注意的问题	142
11. 女性丰胸的方法	143
12. 青春女性不宜束胸、束腰	144
13. 女性宜常注意美颈	145
14. 女性美手应采用的方法	146
15. 美指甲要防指甲病	146
16. 女性美腰要锻炼腰肌	147
17. 女性宜采用的美臀操	148
18. 女性美腿要多做腿部活动	149
19. 肥胖的人减肥饮食宜与不宜	149
20. 节食减肥宜慎重	151
21. 女性减肥不宜禁食脂肪类食物	151
22. 减肥可以吃的药膳	152
23. 瘦弱体形的人丰肌增重的食物	153
24. 女性服用激素健美要注意对症	154

第6章 性爱——让生命健康和谐

1. 婚后初次性生活宜注意的问题	156
2. 性生活频率宜适度	156
3. 性交时丈夫宜注意保护妻子的性器官	157
4. 性生活前后应清洗外生殖器	158
5. 过性生活的时间应有利健康	158
6. 男子不宜纵欲，女性有多个性伙伴的危害	159

第7章 好习惯——让生命之树常青

1. 良好生活习惯要做到的七条	162
-----------------------	-----

2. 休假不宜打乱生活规律	163
3. 不适当的读书看报方式影响健康	164
4. 不要过太多的夜生活	165
5. 家庭宜采用分餐制	166
6. 一家人宜分用茶杯和碗、筷	166
7. 吃饭宜细嚼慢咽	167
8. 不宜用手指挖鼻孔和剪鼻毛	167
9. 不宜随便掏耳朵孔	168
10. 舌苔不宜刮除，唾液不宜吐掉	168
11. 不宜抑制打哈欠、打喷嚏	169
12. 夏日消暑习惯“五不宜”	169
13. 不要吸烟	170

第1章

科学饮食—— 摄取生命的 必要元素

1. 科学饮食与年龄段

(1) 儿童、青少年及 25~35 岁年龄段的人，饮食中需要多补充蛋白质及微量元素，如丰富的锌、硒和维生素 E、维生素 C。青年人如长期过多进食高纤维食物，会使人的蛋白质等营养成分缺乏，脂肪摄入量大减，微量元素缺乏这很不利于健康。粗粮中含有大量纤维素，这一年龄段的人如果过多的常吃粗粮可对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，就会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

(2) 35~45 岁年龄段的人机体新陈代谢开始变慢，容易发胖，宜少吃高甜度、高脂肪的食物，而宜食用各种干果、粗杂粮、大豆、新鲜水果等营养丰富、全面的食物。

(3) 45~60 岁年龄段的人易患高血压病，宜少吃盐，多吃含有丰富钾的食物，如干杏、豆类和干果。妇女绝经时要多食大豆产品，以减少骨的损耗。中年男人担心前列腺病，可以多食用锌、维生素 E 丰富的食物，如芝麻、瘦肉、肝脏等含有较多的锌，鱼肝油、向日葵子及植物油中等含有较多的维生素 E。

(4) 60 岁以上年龄段的人容易患癌症、心脏病和脑卒中等病。因此，宜多食含有丰富抗氧化物的食物和含锌量丰富的食物，如水果、蔬菜、植物油、纤维素以及鱼和低脂肪动物肉，可以降低疾病的发生率。

2. 提倡日常吃些粗粮、杂粮

专家主张，人们每天主食中有 10% 左右的粗粮、杂粮，对身体健康非常有益。

(1) 玉米：玉米是专家提倡的主要粗粮，也是杂粮的一种。它含有的营养素主要是：①糖类，占 70% 以上，可为人体提供热量；②它含有较多的膳食纤维(约 5%)，能促进肠蠕动，缩短食物残渣在肠内滞留的时间，减少人体对毒素的吸收，有防治便秘和抑制肠癌的作用；③玉米中镁、钙和 β -胡萝卜素的含量比一般谷物高，它们可舒张血管、防治高血压病和消除氧化自由基，对延缓衰老过程十分有益；④玉米中的脂肪富含不饱和脂肪酸，其



中50%为亚油酸，还含有磷脂酰胆碱、谷固醇、维生素E、维生素B等，能降低血清胆固醇，防止高血压病、冠心病、心肌梗死的发生，并具有延缓细胞衰老和脑功能退化等作用。

(2) 小米：小米富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁和维生素B₁等，其具有滋养肾气、健脾胃、清虚热的功效。《本草纲目》载小米“主养肾气，去胃脾中热，益气”。《日用本草》载：小米“和中益气，止痢，治消渴，利小便，陈者更良”。小米也被称为健脑主食。小米与大米、绿豆、赤豆、碎黄豆同煮可制成美味杂粮米饭。

(3) 燕麦：燕麦中蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁，维生素B₂等营养素很丰富，而且具有明显的降血脂作用，绝大多数人在食用燕麦1个月，其血清胆固醇平均下降37.6毫克/100毫升。这与燕麦含有丰富的不饱和脂肪酸及纤维素有关。燕麦中含有能促进儿童智力发育与骨骼生长的赖氨酸，是大米、面粉的2倍。

(4) 荞麦：荞麦除含一般营养成分外，还含有其他粮食中很少有的芦丁成分，烟酸含量也比大米高1倍以上。烟酸和芦丁具有降低血脂和胆固醇的作用，是保护血管和治疗心血管病的好食物。由于荞麦有降血糖及降血脂的作用，近年来被推荐为糖尿病患者的食疗食品。

《中国居民膳食指南（2007）》提倡“粗细搭配，有利于合理摄取营养素。”“适当多吃一些传统上的杂粮，即相对于大米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆等。”还指出：“适当多吃粗粮有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。”

3. 春季饮食宜清热解毒

春天的气候以“温”为主，故宜多吃一些清凉解毒、苦寒清热的食物，以抗病健身，扶正强体。中医提示，在春季人们宜多食用平性食物。如蔬菜类：菠菜、胡萝卜、白萝卜、海带、莴苣、竹笋、黄瓜、木耳、百合、菜花、土豆等。粮豆类：赤小豆、黑豆、豇豆、豌豆、豆腐、粳米、小米等。肉蛋类：鸡蛋、鸡肉、羊肉、兔肉、猪瘦肉、猪肝、鸭肉等。果品类：大枣、杏仁、葡萄、桃子、无花果、莲子等。

春天不宜多吃辛辣和发散的食物，以免使人毛孔扩张，给春寒打开方便